L'aire d'une gazette

AIRE
25 rue Haut des Champs
88000 EPINAL
Téléphone
03 29 35 47 62 ou
06 18 02 77 23,
www.airest.fr



DANS CE NUMÉRO :

Bienvenue à Bord

Jacques Brel chantait :
*''Au printemps au printemps
Et mon cœur et ton cœur
Sont repeints au vin blanc''*
Attention le vin blanc est à consommer avec modération, pour le printemps on n'a pas à se poser de questions, la modération est imposée par la météo. Depuis le début de l'année cet hiver qui ne finit pas a apporté son lot de grippes, rhumes et autres maladies toutes aussi mauvaises pour nous. Je n'arrive pas à tourner la tête sans voir quelqu'un de malade et cela commence à m'agacer. Nous avons eu, depuis le début de l'année, à déplorer le décès de plusieurs de nos amis et je voudrais que, malgré leurs absences, ils soient en pensée, encore parmi nous.
Un peu d'optimisme : le beau temps va arriver et nos activités vont pouvoir reprendre à fond, on va enfin sortir de notre espèce de léthargie hivernale.
Notre Assemblée Générale s'est très bien passée dans une très bonne ambiance. Nous avons eu le plaisir d'accueillir M. Heinrich Députémaire d'Epinal et M. Croisille Conseiller Municipal, tous deux ont été très intéressés par nos activités.
N'oubliez pas les chèques vacances, un délai de deux mois est nécessaire pour traiter les dossiers donc soyez prévoyants.

Avoir un Papy Insuffisant Respiratoire

Mon Papy est **Insuffisant Respiratoire**. Je le considère comme un Papy normal, à quelques différences près.

☺ Il ne peut pas marcher longtemps, car il se fatigue très vite.

☺ Les gens le regardent car il porte son oxygène sur lui. C'est intriguant, mais moi, ça ne me dérange pas.

☺ Il s'essouffle très vite aussi !

Ca n'empêche pas qu'il m'embête, et moi, j'adore ça.

Mon papy est différent, mais ça reste un Papy excellent !

Pauline Vicaire, 14 ans.

P.S. rejoignez-nous à l'association AIRE.

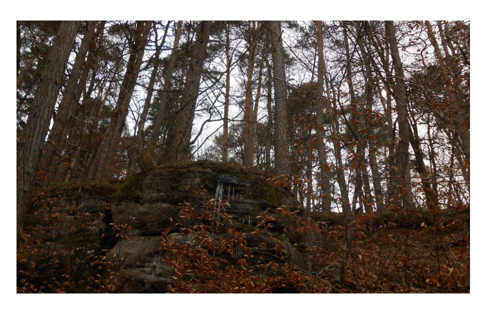
Assemblée Générale

Notre Assemblée Générale s'est tenue le 24 février au Palais des Congrès d'Epinal. Elle a été l'occasion de constater que les pouvoirs publics avaient fait un accueil favorable à notre association. Le bilan de cette première année d'existence est très positif, permettant de bien augurer de l'avenir. Si le rythme des marches s'est un peu ralenti cet hiver, la reprise, certes frileuse, nous a permis de nous « dérouiller ». La gymnastique reste un moment convivial, et nos performances s'améliorent de semaine en semaine. Sur le plan financier, cette première année de fonctionnement révèle un bilan financier positif. L'avenir de l'association s'annonce donc sous de bons augures.

Le débat se poursuit autour de la table

Les roches d'Olima

Ne contredis jamais ta femme, attends 5 minutes et elle le fera d'elle-même.



C'est par un matin très frileux que nous nous sommes retrouvés pour notre première marche de l'année. Le verglas persistant sur le parking aurait pu nous dissuader de poursuivre notre chemin, mais nous sommes partis d'un bon pas à la découverte de cette merveille géographique que sont les roches d'Olima. L'hiver avait laissé des stalactites sur les rochers pour le plus grand plaisir de nos yeux.

Au cœur d'Epinal

Saviez-vous qu'une cabine téléphonique anglaise se trouvait en plein cœur d'Epinal ??

Ce dimanche 10 mars, la pluie nous avait oublié et nous ne lui en tenons pas rigueur.

C'est sous un soleil timide et furtif que nous sommes allés à la découverte d'Epinal. Guidés avec maestria par Noëlle, nous avons découvert le patrimoine de notre ville.



Un appel outre manche

Le temps nous a manqué pour explorer tous les recoins de la ville, et rendez vous sera pris prochainement pour continuer notre périple.

Retour à Bouzey

Une petite balade pédestre au site de Bouzey
Etang bien rempli, canal des Vosges en travaux,
Les arbres et arbustes dans l'eau trempent leurs pieds,
Tandis que foulques, colverts, grèbes voguent sur l'eau

Quelques passerelles et pontons pour admirer les flots,
Un passage en forêt puis aire de jeux prévue en travaux
La plage et nous retrouvons le sentier qui à la digue va nous mener
Celle-ci passée, quelques pas et voilà le resto où nous allons déjeuner

Belle journée, un peu fraiche ou Ila, du haut de ses quatre ans
A sillonné les sentiers au côté du groupe, admirant le bel étang !



Noëlle Laurent

Qu'est ce que l'amitié ?

L'amitié !!! Quel mot rempli de valeur humaine. L'on dit souvent ; « *cette personne est mon amie* ».. Mais est-ce que nous savons définir ce mot ?

AMITIE :« *sentiment d'affection de sympathie qu'une personne éprouve pour une autre* ». Ceci est la définition du Petit Larousse.

L'on dit souvent que l'on a assez des cinq doigts d'une main pour compter nos vrais amis (aussi vrais). Pour ce qui concerne une Amitié, c'est ce qu'il y a de plus précieux. C'est la personne qui est là en tout temps pour me conseiller, me consoler si j'ai une peine, soit pour m'encourager si j'ai un projet. Et là encore, si j'ai une grande joie, pour bien en rire tous les deux à gorge déployée; et même chose du côté opposé.

L'amitié vraie et profonde est une denrée bien rare, surtout avec la vie que nous menons. L'on croit en une amitié vraie et sincère et souvent c'est le désappointement total. Alors que de peines et de révoltes nous avons dans notre cœur ! En plus, cette situation enlève toute confiance pour y bâtir une nouvelle amitié, car la confiance n'est plus là. DOMMAGE !! Ce qui revient à dire que les cinq doigts de notre main, sont amplement suffisants pour une AMITIE vraie, loyale et sans aucune restriction.

On appelle la vraie AMITIE, l'AMITIE sans condition aucune, donnée avec toute son cœur et sa confiance. A ne pas oublier que l'AMITIE saine et pure peut exister encore de nos jours, malgré toute l'automatisation de notre siècle !

Car les gens ont à ce point de vue encore, la possibilité de se parler , de s'entraider et .. De s'aimer.

Vive l'AMITIE, telle qu'elle doit être vraiment, sans restriction et réciproque de chaque côté en tout temps…

Livette

Dieu a créé l'homme dix minutes avant la femme pour qu'il ait le temps d'en placer une.

Au Jardin, les Clématites

La plupart des plantes grimpantes doivent être plantées en avril. Parmi celles-ci l'une des plus recherchées est la clématite.

Pour la planter, commencez par creuser un bon trou au fond duquel vous déposerez un drainage.



Ombrez le pied, sans placer de tuile sur la couche ! Contentez-vous de mettre en terre, un petit peu plus loin, un arbuste à faible développement (un buis, par exemple).

La clématite doit être soignée attentivement ; les variétés d'été sont parfois attaquées par une maladie qui provoque son dépérissement. Si cela vous arrive, coupez les parties atteintes et, comme la maladie ne descend pas dans les racines, la plante repart et refleurit rapidement. Il n'y a pas de lutte préventive possible contre cette maladie.

Claude.

Quelle est la différence entre une minijupe et un bon discours ?
Il n'y en a pas. Ca doit être assez court pour conserver l'attention mais assez long pour couvrir l'essentiel

L'EAU DU MASSIF VOSGIEN

Ses sources. ses rus. ruisseaux et la faune. la flore. l'ENERGIE. la Pollution.

N. LAURENT
Exposition Photographique et poétique
Du 8 au 12 mai. 10 à 18 h.
Salle CIQ Epinal Ouest
Rue Professeur Roux (face à la Gendarmerie
88000 EPINAL. (bus ligne 2)







CALENDRIER PERPETUEL

Table de calcul des correspondances entre les dates et les jours

CALENDRIER PERPETUEL UTILISABLE DE 1857 A 2064

ANNEES								JAN.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	a	b	Jour
1857	1885		1925	1953	1981	2009	2037	4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2	1		DIM
1858	1886		1926	1954	1982	2010	2038	5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3	2		LUN
1859	1887		1927	1955	1983	2011	2039	6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4	3		MAR
1860	1888		1928	1956	1984	2012	2040	0	3	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6	4		MKR
1861	1889	1901	1929	1957	1985	2013	2041	2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0	5		JEU
1862	1890	1902	1930	1958	1986	2014	2042	3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1	6		VKN
1863	1891	1903	1931	1959	1987	2015	2043	4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2	7		SAM
1864	1892	1904	1932	1960	1988	2016	2044	5	1	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4	8	29	DIM
1865	1893	1905	1933	1961	1989	2017	2045	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5	9	30	LUN
1866	1894	1906	1934	1962	1990	2018	2047	1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6	10	31	MAR
1867	1895	1907	1935	1963	1991	2019	2047	2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0	11	32	MKR
1868	1896	1908	1936	1964	1992	2020	2048	3	6	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2	12	33	JEU
1869	1897	1909	1937	1965	1993	2021	2049	5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3	13	34	VKN
1870	1898	1910	1938	1966	1994	2022	2050	6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4	14	35	SAM
1871	1899	1911	1939	1967	1995	2023	2051	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5	15	36	DIM
1872		1912	1940	1968	1996	2024	2052	1	4	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0	16	37	LUN
1873		1913	1941	1969	1997	2025	2053	3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1	17		MAR
1874		1914	1942	1970	1998	2026	2054	4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2	18		MKR
1875		1915	1943	1971	1999	2027	2055	5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3	19		JEU
1876		1916	1944	1972	2000	2028	2056	6	2	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5	20		VKN
1877	1900	1917	1945	1973	2001	2029	2057	1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6	21		SAM
1878		1918	1946	1974	2002	2030	2058	2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0	22		DIM
1879		1919	1947	1975	2003	2031	2059	3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1	23		LUN
1880		1920	1948	1976	2004	2032	2060	4	0	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3	24		MAR
1881		1921	1949	1977	2005	2033	2061	6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4	25		MKR
1882		1922	1950	1978	2006	2034	2062	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5	26		JEU
1883		1923	1951	1979	2007	2035	2063	1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6	27		VKN
1884		1924	1952	1980	2008	2036	2064	2	5	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1	28		SAM

Mode d'Emploi

Pour vous permettre de savoir à quel jour de la semaine correspond une date quelconque, il vous suffit de deux repérages et d'une addition ;

1°. Rechercher dans l'une des colonnes de gauche l'**année** dont il est question.

2° : suivre la ligne horizontale jusqu'au **mois** qui vous intéresse.

3° : le chiffre trouvé à l'intersection des deux colonnes année et mois doit être ajouté à la **date du jour** que vous recherchez.

4°: l'addition de ces deux chiffres permet alors de former un nombre auquel vous vous reportez dans l'une des deux colonnes de droite (A et B) et auquel correspond un **jour de la semaine.**

Exemple

A quel jour de la semaine correspond le 21 juin 2041 ?

1°. Rechercher **1941** dans les colonnes des années.

2°. Suivre la ligne horizontale jusqu'à la colonne **juin.**

3°. Le chiffre **0** que vous lisez correspond alors doit être ajouté à la date du jour de juin que vous voulez identifier, c'est-à-dire au **21**, ce qui donne un total de 0 + 21 = **21**

4°. Dans les colonnes **A** ou **B**, rechercher le nombre **21** qui correspond à un **samedi**.

Addéva 88

Addéva 88 est une association loi 1901 dont le Siège National parisien est l'ANDEVA (**A**ssociation **Na**tionale de **D**éfense des **V**ictimes de l'**A**miante).

Créée en 2008 avec près de 150 membres, l'ADDEVA 88 accompagne les victimes de l'amiante dans leurs démarches pour faire valoir leurs droits et utiliser les recours judiciaires possibles :

MP : reconnaissance des **M**aladies **P**rofessionnelles

ACAATA : **A**llocation de **C**essation **A**nticipée d'**A**ctivités des **T**ravailleurs de l'**A**miante

FIE : **F**aute **I**nexcusable de l'**E**mployeur

FIVA : **F**ond d'**I**ndemnisation des **V**ictimes de l'**A**miante

L'ADDEVA 88 tient une permanence le jeudi de 9H30 à 11H30 41 rue de la tranchée de Docelles, Lieu dit « la Folie FInot » 88000 Epinal.

Renseignements : **Addeva88.fr**



Si tu mets ceux qui brassent de l'air d'un côté
et ceux qui te le pompent de l'autre ...

T'as la climatisation gratuite !!

WAD et GILLES

Le plein, s'il vous plait

Chez nos amis Helvétiques, il existe des stations service d'un genre particulier. Dans certaines villes de Suisse il est en effet possible de faire le plein de son ….. portable d'oxygène dans ces stations services.
Ces stations sont situées dans le centre ville pour des facilités permettant ainsi l'accès par les transports en commun.
Les portables doivent être d'un modèle compatible et naturellement (l'oxygène est aussi un médicament en Suisse) différents renseignements sont à fournir.
Ce service est gratuit pour les patients suisses. Pour les étrangers est-ce possible ? je n'ai pas la réponse, mais je me renseignerai lors d'un de mes prochains séjours.
Le côté pratique pour les patients sous oxygène est qu'ils peuvent bouger à leur guise sans être obligés de prévoir leur point de chute longtemps avant et de faire livrer de l'oxygène pour quelquefois une journée seulement. Un sérieux coup de pouce à la mobilité, l'autonomie et l'indépendance.

Michel VICAIRE

Tout le monde aux casseroles : Mouclade au Curry

Ingrédients

5 l de moules

3 verres de vin blanc sec

150 g de crème fraiche

3 oignons

3 échalotes

Jaunes d'œufs

8 cl de cognac

1 C. à soupe de curry en poudre

Poivre

Bouquet garni (persil, thym, laurier)

75 g de beurre

Préparation

Nettoyez les moules. Mettez-les dans une grande casserole, ajoutez le bouquet garni et le vin blanc, couvrez. Faites cuire jusqu'à ce que les moules soient bien ouvertes. Retirez-les de la casserole avec une écumoire et filtrez le jus de cuisson des moules. Réservez-le.

Retirez la coquille supérieure des moules et disposez les moules dans un plat à four.
Pelez et émincez les échalotes et les oignons. Faites-les suer dans le beurre puis versez le jus de cuisson des moules. Laissez réduire à petit feu pendant 30 minutes. Ajoutez le curry, poivrez. Retirez du feu.

Préchauffez le four th 8 (249°)

Fouettez la crème fraiche avec les jaunes d'œufs et le cognac. Versez ce mélange dans le jus réduit en fouettant.

Versez la sauce sur les moules et enfournez. Faites réchauffer 5 mn. Servez dès la sortie du four.





Le pense bête

- ☺ Lundi 13 mai : Après midi d'Arairlor
- ☺ Samedi 18 mai à 14 h à la faculté de droit d'Epinal : Conférence sur les apnées du sommeil organisée par l'Association « Apnées Grand Est »
- ☺ Dimanche 2 juin : Visite guidée dans Epinal
- ☺ Mercredi 12 juin : sortie pêche à l'étang de Gugney aux Aulx
- ☺ Mercredi 26 juin : marche au Vallon de Grandrupt
- ☺ Jeudi 27 juin à 18 h 30 : conférence « dépression et solitude » au château du Charmois, Vandoeuvre
- ☺ Lundi 1er juillet : après midi d'Arairlor
- ☺ Mercredi 10 juillet : marche aux étangs de Portieux
- ☺ Mercredi 24 juillet : sortie mini golf, lieu à définir
- ☺ Dimanche 4 août : sortie pêche à l'étang de Gugney aux Aulx
- ☺ Dimanche 18 août : journée 1900 à Xaronval : la grande lessive

« Ceux qui pensent à tout n'oublient rien, et ceux qui ne pensent à rien font de même puisque ne pensant à rien, il n'ont rien à oublier »

Pierre Dac

Pensez à consulter le site www.airest.fr afin d'avoir des précisions sur l'heure et le lieu de rendez vous ou téléphonez à Betty au 03 29 65 64 57 ou 06 73 21 13 86.





Cherchez l'erreur

S	E	T	A	R	U	J	D	A	P	E	S
V	D	I	M	A	P	P	E	R	A	S	N
I	I	A	E	I	A	T	B	A	G	L	O
S	M	R	L	M	G	N	O	V	U	K	I
U	I	E	B	P	A	E	G	I	I	O	R
E	N	C	A	L	Y	I	U	E	D	U	E
L	U	R	N	O	O	N	A	C	E	L	Y
L	T	O	E	R	N	A	S	H	R	D	A
E	I	F	T	E	S	M	S	A	O	J	L
S	O	F	N	R	A	O	E	R	P	A	R
T	N	E	I	A	T	R	O	P	E	D	U
C	B	R	E	S	I	L	L	A	S	S	E

MOTS

- ADJURATES
- BRESILLASSE
- DEBOGUASSE
- DEPORTAIENT
- DIMINUTION
- ECHARPA
- EFFORCERAIT
- EURL
- GUIDEROPES
- IMPLORERAS
- INTENABLE
- KOULDJA
- LAYERIONS
- MAPPERAS
- NIENT
- PAGAYONS
- RAVIE
- ROMANI
- VISUELLES

	8				5	1		
6	1	9	8		3		5	
5	3			1		2		
						7	1	
			2		6			
	9	4						
		1		4			3	8
	5		9		1	6	7	4
		3	5				2	

L'hôpital a embauché un nouveau psychiatre. Il vient de terminer son premier mois et est invité par ses collègues au restaurant. Comme il a l'air déprimé et abattu, les autres lui demandent ce qui le préoccupe. Il leur répond:
- Franchement les gars, je ne sais pas comment vous y arrivez. Moi je débute et j'ai beaucoup moins de patients que vous, et pourtant vous êtes tout fringants alors que je suis devenu une vraie lavette... Comment faites-vous pour ne pas devenir neuneu ou avoir le moral a zéro a force d'écouter toutes leurs salades?
Et les autres lui répondent:
- Ah ben ça évidemment, si tu les écoutes...